

令和7年度 10月 給食予定献立表 新津西部学校給食センター

★食材の流通状況や価格などにより、使用食材を変更する場合があります。やむを得ず変更となる場合には御了承ください。
なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むぎしつ	たんすいかがつ	しほう	ビタミン
1 (水)	 金津小 リクエスト こんだて	コーンごはん			こめ		コーン
		はるさめスープ	ぶたにく		はるさめ(でんぱん) でんぱん		にんじん こまつな きくらげ たけのこ
		さけチーズフライ	さけ	チーズ	パンこ(こむぎこ) こむぎこ でんぱん	あぶら	
		シャキシャキサラダ			じゃがいも	あぶら	にんじん きゅうり
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
2 (木)		ごはん			こめ		
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		でんぱん さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ はくさい チンゲンサイ しいたけ メンマ しょうが にんにく
		あおなのなっとうあえ	なっとう	のり	さとう		キャベツ こまつな にんじん
		アップルシャーベット			さとう		りんご
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
3 (金)	 小合中 リクエスト こんだて	もちむぎいり ターメリックライス			こめ もちむぎ	あぶら	
		チキンカレー	とりにく ひよこまめ		こめこ でんぱん じゃがいも さとう はちみつ こむぎこ	あぶら	にんじん たまねぎ しめじ りんご にんにく トマト かぼちゃ
		はるさめとわかめの サラダ		わかめ	はるさめ(でんぱん) さとう	ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6 (月)	 お月見 こんだて	わかめごはん		わかめ	こめ さとう		
		おつきみじる (幼)しらたまもちなし	とりにく なると		しらたまもち こんにゃく		こまつな だいこん
		さといもコロツケ	とりにく だいず		さといも さとう パンこ(こむぎこ) こむぎこ でんぱん	あぶら	たまねぎ
		ぎりぼしだいこんの やさそばソースいため	ぶたにく	あおのり		あぶら	ぎりぼしだいこん もやし にんじん ピーマン
		おつきみゼリー		かんてん	さとう	あぶら	みかん レモン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7 (火)	小合中2年 なし	ごはん			こめ		
		みそけんちんじる	とうふ みそ(だいず)		こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら	にんじん ごぼう ねぎ だいこん
		ハンバーグの おろしソース	ぶたにく とりにく だいず		さとう でんぱん	あぶら ラード	だいこん たまねぎ
		アーモンドおひたし				アーモンド	こまつな キャベツ もやし
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
8 (水)	小合中2年 なし	ごはん			こめ		
		マーボーどんのぐ	とうふ ぶたにく だいず みそ(だいず)		さとう でんぱん	あぶら ごまあぶら	ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ きくらげ
		コーンシューマイ (幼1こ、小・中2こ)	だいず とうふ ぎょにく(すりみ)		でんぱん さとう パンこ(こむぎこ) こむぎこ	ラード	コーン たまねぎ
		はなやさいのごまじょうゆあえ				ごまあぶら	ブロッコリー カリフラワー
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

10月10日は目の愛護デー



かぼちゃ にんじん ほうれんそう

緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。
ビタミンAは目の健康を保つのに大切な栄養素です。

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むぎしつ	たんすいかがつ	しほう	ビタミン
9 (木)		ごはん			こめ		
		やさしいじる	なまあげ みそ(だいず)		じゃがいも		だいこん ごぼう こまつな
		さばのみそに	さば みそ(だいず)		でんぱん さとう		しょうが
		むげんにんじんサラダ	ツナ			あぶら	にんじん コーン もやし
		ブルーベリーゼリー			さとう		ブルーベリー
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10 (金)	三幼なし 一小なし 荻小なし 小合小なし	ごはん			こめ		
		さわにわん	ぶたにく		はるさめ(でんぱん)		えのきたけ にんじん ごぼう たけのこ
		マグロカツ	マグロ だいず		パンこ(こむぎこ) こむぎこ さとう	あぶら	たまねぎ しょうが
		キャベツのふうみあえ			さとう		きゅうり キャベツ だいこん なす にんじん れんこん しょうが しそ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
14 (火)	 おおしま シェフ	☆シェフメニュー☆ ああの超有名ホテルで修業したシェフが作るこだわりのメニュー！					
		ソフトめん			こむぎこ		
		スープでたべる バスカトーレ	ベーコン たら いか ホタテ あさり かまぼこ			オリーブオイル	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト バジル
		ジャーマンポテト シェフスタイル	ウインナー		じゃがいも こむぎこ さとう	とうにゅうバター	しめじ たまねぎ パセリ
		ソーダフロートふう ゼリー(にゅうなし)	とうにゅう	かんてん	さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15 (水)		ごはん			こめ		
		ごまみそしる	なまあげ みそ(だいず)		じゃがいも	ごま	だいこん きょうな にんじん ねぎ
		とりにくのしょうゆ こうじやき	とりにく		さとう		なし
		アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな キャベツ もやし ぎりぼしだいこん
		小・中)いちごヨーグルト		ヨーグルト			いちご
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
16 (木)	 せかいしょくりょう 世界食料 デー こんだて	なめし			こめ さとう		ひろしまな
		さつまいものみそしる	やきどうふ ぶたにく みそ(だいず)		さつまいも こんにゃく		にんじん だいこん
		きびなごフライ (幼1び、小2び、中3び)		きびなご	パンこ(こむぎこ)	あぶら	
		いりおから	おから とりにく	ひじき	さとう	あぶら	にんじん ごぼう ねぎ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

お月見は2回ある？～お月見のひみつ～
みなさんはお月見が2回あることを知っていますか？
1年の中で一番きれいなまんまるの満月が見える日を十五夜いい、次に美しい月が見える日を
十三夜といいます。ぜひ夜空にかがやく月を見上げてみてください。



日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン
17 (金)	アルビde 給食 	ごはん			こめ		
		たまごスープ	とうふ たまご	わかめ	でんぷん		ねぎ えのきたけ にんじん
		ヤンニョムチキン	とりにく		でんぷん こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	にんにく
		こまつなのナムル			さとう	ごまあぶら	もやし コーン こまつな
		アルビみかんゼリー			さとう		みかん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20 (月)		ごはん			こめ		
		もずくスープ	とうふ	もずく			えのきたけ ねぎ にんじん
		はるまき	ぶたにく		こむぎこ さとう はるさめ(でんぷん) でんぷん こめこ	あぶら ラード	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ
		じゃがいものちゅうかふうサラダ	とりにく	のり	じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま	にんじん キャベツ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
21 (火)		ごはん			こめ		
		はくさいとうちまめのみそしる	あぶらあげ うちまめ みそ(だいず)	わかめ	じゃがいも		はくさい
		あまずあんにくだんご (幼1こ、小・中2こ)	とりにく だいず		パンこ(こむぎこ) さとう でんぷん	ラード あぶら	たまねぎ しょうが
		じゃこあえ		ちりめんじゃこ		ごまあぶら	キャベツ こまつな もやし にんじん
		小・中) アーモンド				アーモンド	
22 (水)		ごはん			こめ		
		たまごいりコーンスープ	たまご とうふ		でんぷん	ごまあぶら	コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ
		あじフライ	あじ		パンこ(こむぎこ) こむぎこ さとう	あぶら	
		かおりあえ			さとう		キャベツ にんじん しそ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
23 (木)	ちゅうえつじしん 中越 地震 復興 こんだて	ごはん			こめ		
		のっぺいじる	とりにく		こんにゃく さといも		れんこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ
		にいがたふっかつ			ふ(こむぎこ) パンこ(こむぎこ) でんぷん さとう	あぶら	
		ひじきとツナのサラダ	だいず ツナ	ひじき		あぶら	キャベツ きゅうり コーン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

アルビde給食
アルビレックス新潟のトップ選手が昼食をとる「オレンジカフェ」のメニューからぜひみなさんに食べてもらいたいメニューを再現した献立です。
選手は厳しい練習の成果を発揮するために、好き嫌いではなく、今の自分にどんな栄養が必要なのか考えて食事をしているそうです。

どうが み
動画を見ることが
できます。



日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン
24 (金)	三小3年なし 荻小ほほえみ なし 小合中なし	ごはん			こめ		
		みそワントンスープ	ぶたにく なんと		ワントン(こむぎこ)	ごまあぶら	にんじん ねぎ こまつな しいたけ メンマ
		ひきにくビビンバのぐ	ぶたにく だいず		さとう でんぷん	あぶら	にんにく きくらげ
		ナムル				ごまあぶら	もやし こまつな にんじん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		よこわりパン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう		
27 (月)	一幼なし 三幼なし 一小なし 二小なし 小合小なし	ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		じゃがいも マカロニ(こむぎこ)	オリーブオイル	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく トマト
		しろみざかなフライ	ほき		パンこ(こむぎこ) こむぎこ でんぷん さとう こんにゃくこ	あぶら	
		ノンエッグタルタルソース	だいず		さとう こんにゃくこ	あぶら	きゅうり たまねぎ レモン パセリ
		にいがたのなし					なし
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ごはん			こめ		
28 (火)		キムチとんじる	とうふ ぶたにく みそ(だいず)	こんぶ	じゃがいも さとう こんにゃく		だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい にんにく しょうが
		つぶつぶアーモンドいり ちりめんじゃこの つくだに		ちりめんじゃこ	さとう	アーモンド	
		いそマヨサラダ	とりにく	のり		ハエグマソース	もやし にんじん キャベツ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ごはん			こめ		
		じゃがいもの オイスターソースに	なまあげ ぶたにく		じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ にんにく
29 (水)		あつやきたまごロール	たまご		さとう でんぷん	あぶら	
		ふうみづけ		くきわかめ		ごま	キャベツ きゅうり しょうが
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ごはん			こめ		
		にくどうふ	ぶたにく とうふ		しらたき さとう	あぶら	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな
30 (木)		てっかみそ	だいず みそ(だいず)		さとう	あぶら	ごぼう にんじん
		あきはくのかき					かき
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		もちむぎいり パプリカライス			こめ もちむぎ	あぶら	
		とりにくときのこの クリームソース	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ	バター(にゅう) あぶら	コーン しめじ にんじん たまねぎ パセリ
31 (金)	 ハロウィン 献立	イタリアンサラダ			さとう	あぶら オリーブオイル	あかピーマン ブロッコリー カリフラワー きゅうり バジル
		パンプキンパロア (にゅう・たまごなし)	とうにゅう		さとう		かぼちゃ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ごはん			こめ		



10月平均エネルギー量
幼稚園：515キロカロリー
小学校：618キロカロリー
中学校：787キロカロリー